

Lunes

2 Puchero de Lentejas
Magro de Cerdo
Coliflor Rehogada con Ajo
Pan Integral
Fruta de Temporada

9 **Pasta con Tomate Dieta**
Lomo de Sajonia al Horno
Champiñones Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Crema de Calabaza
Cinta de Lomo de Cerdo Asada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Lentejas con Verduras
Magro de Cerdo

Zanahorias Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

30 **Pasta con Tomate Dieta**
Merluza al Horno al Limón
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

Martes

3 **Pasta Napolitana Dieta**
Merluza al Horno
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

10 Potaje de Lentejas
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Zanahoria y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

17 Garbanzos con Chorizo
Merluza al Horno
Ensalada de Zanahoria y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

24 Arroz con Pollo
Pavo al Horno a Las Finas Hierbas

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

31 Potaje de Lentejas
Cinta de Lomo de Cerdo Asada
Champiñones Salteados
Pan
Fruta de Temporada

Miércoles

4 Potaje de Judías Blancas
Ragout de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Arroz 5 Delicias
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

18 Arroz con Tomate
Pollo al Horno Marinado
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

25 Alubias Estofadas con Calabacín
Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

5 Crema de Zanahoria
Ragout de Pavo
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

12

FESTIVO

19 Lentejas con Verduras
Pavo al Horno
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

26 Crema de Calabaza
Pollo Asado

Judías Verdes Rehogadas
Pan
Fruta de Temporada

Viernes

6 Arroz con Tomate
Bacalao al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

13

FESTIVO

20 **Pasta a la Provenzal Dieta**
Salmón al Vapor
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

27 **Pasta Gratinada Dieta**
Filetes de Caballa

Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2 Puchero de Lentejas Magro de Cerdo Coliflor Rehogada con Ajo Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>3 Pasta Napolitana Tortilla Francesa Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada</p>	<p>4 Potaje de Judías Blancas Ragout de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>5 Crema de Zanahoria Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada</p>	<p>6 Arroz con Tomate Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>
<p>9 Macarrones con Tomate Lomo de Sajonia al Horno Champiñones Salteados Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>10 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Zanahoria y Maíz Pan Fruta de Temporada</p>	<p>11 Arroz con Verduras Cinta de Lomo de Cerdo Asada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>12</p> <p> FESTIVO</p>	<p>13</p> <p> FESTIVO</p>
<p>16 Crema de Calabaza Tortilla de Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>17 Garbanzos con Chorizo Pavo Encebollado Ensalada de Zanahoria y Maíz Pan Fruta de Temporada</p>	<p>18 Arroz con Tomate Pollo al Horno Marinado Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>19 Lentejas con Verduras Tortilla Francesa Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada</p>	<p>20 Pasta en Salsa Provenzal Cinta de Lomo de Cerdo Asada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>
<p>23 Lentejas con Verduras Magro de Cerdo Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>24 Arroz con Pollo Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada</p>	<p>25 Alubias Estofadas con Calabacín Cinta de Lomo de Cerdo Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>26 Crema de Calabaza Pollo Asado Judías Verdes Rehogadas Pan Fruta de Temporada</p>	<p>27 Pasta con Tomate Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>
<p>30 Macarrones con Tomate Jamoncitos de Pollo al Horno Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>31 Potaje de Lentejas Cinta de Lomo de Cerdo Asada Champiñones Salteados Pan Fruta de Temporada</p>			